

**Dr. Babasaheb Ambedkar Open University**  
**Term End Examination January – 2017**

- સૂચના :**
1. તમામ પ્રશ્નોના જવાબ ફરજિયાત છે.
  2. જ્યાં સુધી ખંડનિરીક્ષક ન જણાવે ત્યાં સુધી જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું નહિ.
  3. જવાબપત્રકની પાછળ આપેલ સૂચનાઓ કાળજીપૂર્વક વાંચ્યા બાદ જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું.
  4. પરીક્ષાર્થીઓએ પ્રશ્નપત્ર અને જવાબપત્ર બંને ખંડ-નિરીક્ષકને એક સાથે પરત કરવાનું અનિવાર્ય છે. આથી કોઈપણ પરીક્ષાર્થીએ પ્રશ્નપત્ર પોતાની સાથે લઈ જવાનો આગ્રહ રાખવો નહિ. પ્રશ્નપત્ર સાથે લઈ જનાર વિદ્યાર્થી આ પરીક્ષા માટે ગેરલાયક ઠરશે.
  5. વૈકલ્પિક પસંદગીના દરેક પ્રશ્નના ઉત્તર માટે ચાર વિકલ્પ જણાવ્યા છે. જેમાંથી એક સાચો હોવાની શક્યતા છે. સાચો જવાબ પસંદ કરી જવાબપત્રકમાં યોગ્ય ખાનામાં (x) નિશાની કરો.
  6. જે વિદ્યાર્થી પોતાનો સાચો નોંધણી નંબર નહીં દર્શાવે તેનું પરિણામ રદ થશે.

**નોંધણી નંબર:** \_\_\_\_\_

<b>Course</b>	<b>: CFN</b>	<b>Date</b>	<b>: 08-Jan-17</b>
<b>Subject Code</b>	<b>: CFN-02</b>	<b>Time</b>	<b>: 11:00 TO 2:00</b>
<b>Subject Name</b>	<b>: તમારો આહાર અને તેની ઉપયોગીતા</b>	<b>Duration</b>	<b>: 03 Hours</b>
		<b>Max. Marks</b>	<b>: 100</b>

- |    |  |                   |                   |                   |                           |
|----|--|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|
| 1  | સામાન્ય સ્ત્રી કરતા સગર્ભા સ્ત્રીને વધારાની કેલરીની જરૂરિયાત કેટલી છે?                                 | (A) + 500         | (B) + 700         | (C) + 300         | (D) + 1000                |
| 2  | બાળકની ઊંચાઈ અને બીજું શું તપાસીને વૃદ્ધિ માપી શકાય છે.  | (A) આંખો          | (B) વાળ           | (C) જીભ           | (D) વજન                   |
| 3  | વિવિધ દેશોમાં કયા વર્ષ દરમિયાન સૂચિત આહાર જોગવાઈ નક્કી થવાનું જોવા મળે છે?                             | (A) 1960 અને 1965 | (B) 1944 અને 1948 | (C) 1950 અને 1955 | (D) 1940 અને 1944         |
| 4  | પુખ્તવયની તંદુરસ્ત વ્યક્તિની છાતીનો ઘેરાવો તેની કમરના ઘેરાવા કરતાં કેટલા સે.મી. વધારે હોય છે?          | (A) 10-12         | (B) 15-25         | (C) 30-35         | (D) 35-50                 |
| 5  | તમે શેમાંથી બનો છો?  | (A) ચરબી          | (B) આહાર          | (C) વાયુ          | (D) પાણી                  |
| 6  | અત્યાધિક પોષણ એટલે જ્યારે પોષકઘટકો શરીરની જરૂરિયાતના પ્રમાણમાં કેટલા લેવાતા હોય તેને કહેવાય ?          | (A) વધુ           | (B) ઓછા           | (C) નહીં          | (D) ત્રણેયમાંથી એકપણ નહીં |
| 7  | કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થ આપણને શેમાંથી મળે છે?   | (A) પાણી          | (B) તેલ           | (C) મીઠું         | (D) કંદમૂળ                |
| 8  | પુખ્તાવસ્થા કરતાં વૃદ્ધાવસ્થામાં કેલરીની જરૂરિયાત વધે કે ઘટે?  | (A) વધે છે        | (B) ઘટે છે        | (C) યથાવત રહે છે  | (D) બમણી થાય છે           |
| 9  | આંતરડામાં, સ્વાદુપીંડમાંથી કયો ઉત્સેચક ઝરે છે જે સ્ટાર્ચ અને બીજા કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થોનું પાચન કરે છે | (A) લાયપેઝ        | (B) એમાયલેઝ       | (C) ટાયલીન        | (D) પેપ્સિન               |
| 10 | શરીર પર આવતા સોજાને શું કહેવાય?  | (A) એડિમા         | (B) રતાંધળાપણું   | (C) હૃદયરોગ       | (D) પાંડુરોગ              |

- 11 મોટા આંતરડાના છેવટના ભાગ મળાશયમાં ખોરાકમાંના કયા પોષકતત્વનું શોષણ થાય છે?  
(A) કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થો (B) પાણી (C) ચરબી (D) પ્રોટીન
- 12 આંતરડાઓ સંકોચાઈ જવાને કારણે શરીરમાંથી મળનો નિકાલ થતો નથી તેને શું કહેવાય?  
(A) ક્ષય (B) ઓરી (C) પાંડુરોગ (D) કબજિયાત
- 13 ઝાડા ઉલ્ટી થયા હોય ત્યારે કેવું પાણી આપવું?  
(A) સાદું (B) ખાંડ, મીઠું, લીંબુ વાળું (C) વધુ પડતું ખારું (D) વધુ પડતી શર્કરા વાળું
- 14 વૃદ્ધાવસ્થામાં પાચક રસોના ઝરવાનું પ્રમાણ કેવું હોય છે?  
(A) વધે છે (B) ઘટે છે (C) યથાવત રહે છે (D) ઉપરના ત્રણેય
- 15 તમારી કુલ શક્તિની કેટલા ટકા શક્તિ તમને પ્રોટીનમાંથી મળે છે?  
(A) 5-10 (B) 8-15 (C) 25-30 (D) 80-90
- 16 પ્રસૂતિ પછી માતાના સ્તનમાંથી પીળાશ પડતું ધાવણ આવે તેને શું કહેવાય?  
(A) કોલેસ્ટરોલ (B) થાઇરોક્સીન (C) કોલસ્ટ્રમ (D) એકપણ નહીં
- 17 દક્ષિણ ભારતના લોકોના આહારમાં મુખ્ય કયો ખાદ્યપદાર્થ ખોરાક તરીકે લેવાય છે?  
(A) ઘઉં (B) બાજરો (C) જુવાર (D) ચોખા
- 18 સમતોલ આહાર એટલે શું?  
(A) ફક્ત શક્તિ પૂરો પાડતો આહાર (B) ફક્ત રક્ષણ નિયમન કરતો આહાર  
(C) ફક્ત વૃદ્ધિ વિકાસ કરતો આહાર (D) ત્રણેય ખાદ્યજૂથોમાંથી ખાદ્યો પસંદ કરીને પૂરો પાડતો આહાર
- 19 જો પોષણ વિષયક સ્થિતિ સંતોષકારક ન હોયતો શેમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવો પડે?  
(A) ઉંઘ (B) આરામ (C) આહાર (D) કસરત
- 20 નીચેનામાંથી કયું ચરબી દ્રાવ્ય વિટામીન છે?  
(A) વિટામીન C (B) થાયામીન (C) વિટામીન A (D) રાઈબો ફ્લેવીન
- 21 કયા ઉત્સેચકથી જઠરમાં પ્રોટીનનું પાચન શરૂ થાય છે?  
(A) પેપ્સીન (B) ટાઈલીન (C) ઇન્સ્યુલીન (D) માલ્ટેઝ
- 22 વારંવાર અને પાણી જેવા થતા દસ્તને શું કહે છે?  
(A) અતિસાર (B) મરડો (C) ઓરી (D) મધુપ્રમેહ
- 23 શાળાવયના વર્ષોને કેવો સમય કહેવાય છે?  
(A) શાંત (B) અશાંત (C) ભયમુક્ત (D) ભયયુક્ત
- 24 આયોડીનની ઉણપને કારણે ડોકમાંની થાઇરોઇડ ગ્રંથિ મોટી થાય છે તેને શું કહે છે?  
(A) ક્વોશ્યોરકર (B) મરાસ્મસ (C) કંઠમાળ (D) પાંડુરોગ
- 25 વિટામીન D નો એકમ કયો છે?  
(A) ઇન્ટરનેશનલ યુનિટ (B) ઇન્ટરનેશનલ યુનિટી (C) ઇન્ટરનેશનલ યુનિયન (D) એકપણ નહીં
- 26 પ્રોટીનનું શોષણ શેમાં જળવિભાજન થયા પછી થાય છે?  
(A) ફેટી એસીડ (B) એમીનો એસીડ (C) ઝ્યુકોઝ (D) પેપ્સીન
- 27 તરુણાવસ્થામાં નીચેનામાંથી શું યોગ્ય છે?  
(A) સમતોલ આહાર લેવો (B) ચરબીમાં સમૃદ્ધ આહાર લેવો (C) વધુ ખાંડ લેવી (D) વધુ ઉંઘ કરવી
- 28 માસિક ધર્મની વયે પહોંચતા પહેલા છોકરીઓને તેમના ખોરાકમાંથી કયું પોષકતત્વ પૂરતું મળી રહેવું જોઈએ?

	(A) વિટામીન C	(B) વિટામીન A	(C) આયર્ન	(D) પોટેશિયમ
29	સૂચિત આહાર પ્રમાણ અનુસાર આદર્શ પુરુષ માટે કેટલા ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર પડે છે?			
	(A) 66	(B) 77	(C) 88	(D) 55
30	સ્લેષમ અને લોહી સાથે થતા દસ્ત ને શું કહેવાય છે?			
	(A) મરડો	(B) ક્ષય	(C) મધુપ્રમેહ	(D) અતિસાર
31	પચેલા પદાર્થો પાચનમાર્ગમાંથી નીકળી આંતરડાની દિવાલમાંના કોષો દ્વારા રૂધિરપ્રવાહમાં ભળે તેને શું કહેવાય?			
	(A) શોષણ	(B) પાચન	(C) ઉત્સર્જન	(D) શ્વસન
32	માથાનો ઘેરાવો માપવા માટે કેટલા સે.મી. કરતા પણ ઓછી પહોળાઈ વાળી માપપટ્ટી વાપરવી ?			
	(A) અડધો	(B) એક	(C) બે	(D) ત્રણ
33	જે લોકોને જરૂર કરતા વધુ ખોરાક લેવાની આદત હોય તેમનો વધારાનો ખોરાક કયા સ્વરૂપે શરીરમાં જમા થાય છે?			
	(A) પ્રોટીન	(B) પાણી	(C) ચરબી	(D) ખનીજ ક્ષાર
34	શક્તિની જ્યારે સવિશેષ ઉણપ હોય ત્યારે તે ઉણપને શું કહેવાય?			
	(A) ક્વોશ્યોરકર	(B) મરાસ્મસ	(C) મરાસ્મી ક્વોશ્યોરકર	(D) એકપણ નહીં
35	‘સૂચિત આહાર પ્રમાણ’ માટેની ગણતરી માટે કલ્પેલી સ્ત્રીની ઉંમર અને વજન કેટલું હોય છે?			
	(A) 30 વર્ષ, 50 કિલોગ્રામ	(B) 25 વર્ષ, 45 કિલોગ્રામ	(C) 40 વર્ષ, 60 કિલોગ્રામ	(D) ઉપરના તમામ
36	શરીરમાં ચરબીના અનામત જથ્થાનો નિર્દેશ શું કરે છે?			
	(A) છાતીનો ઘેરાવો	(B) માથાનો ઘેરાવો	(C) કમરનો ઘેરાવો	(D) બાવડાનો ઘેરાવો
37	1 ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ પદાર્થોમાંથી કેટલી કેલરી મળે છે?			
	(A) બે	(B) ચાર	(C) આઠ	(D) દસ
38	નાનું આંતરડું એ હકીકતમાં પેટમાં ગૂંચળું વળેલી કેટલા કુટ લાંબી નળી છે?			
	(A) 30	(B) 20	(C) 50	(D) 40
39	બાળકોના શરીરમાંથી પ્રવાહી ભાગ ખૂબ ઘટી ન જાય તે માટે નિર્ણાયક ભાગ ભજવવા પાણી કેટલું આપવું?			
	(A) વધુ	(B) ઓછું	(C) મધ્યમ	(D) ઉપરના ત્રણેય
40	શરીરના વૃદ્ધિ વિકાસ સાથે કયું પોષકતત્વ જોડાયેલું છે?			
	(A) કાર્બોહાઈડ્રેટ	(B) પ્રોટીન	(C) ચરબી	(D) વિટામીન
41	જો તમે મોટાભાગનું કામ એક જ જગ્યાએ બેસીને હાથ અને મગજના ઉપયોગથી કરતા હોય તો તમે કયા વ્યક્તિ ગણાવ?			
	(A) સખત મહેનત કરતી વ્યક્તિ	(B) સામાન્ય વ્યક્તિ	(C) બેઠાડું વ્યક્તિ	(D) ઉપરના ત્રણેય
42	તાવ, ચકામા, ઠંડી અને સળોખમના લક્ષણોવાળા ચેપીરોગને શું કહેવાય?			
	(A) અતિસાર	(B) ઓરી	(C) મરડો	(D) ટી.બી
43	કબજિયાત ને થતી અટકાવવામાં નીચેનામાંથી શું મદદરૂપ થાય છે?			
	(A) ઉંઘ	(B) બેઠાડું જીવન	(C) કસરત	(D) ઓછું પાણી પીવું
44	શિશુ કરતાં શાળાવયના બાળકોમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ કેવી હોય છે?			
	(A) સામાન્ય	(B) વધુ	(C) ઓછી	(D) સરખી
45	વિટામીન A નું પૂર્વગામી સ્વરૂપ કયું છે?			
	(A) આલ્ફા કેરોટીન	(B) બીટા કેરોટીન	(C) ગામા કેરોટીન	(D) એકપણ નહીં
46	નીચેનામાંથી કયો નાસ્તો પોષણની દૃષ્ટિએ લંચબોક્ષ માટે યોગ્ય છે?			

	(A) પૂરી	(B) મેગી	(C) ચેવડો	(D) મેથીના ઢેબરા
47	બાળકના હાથનો ઘેરાવો માપતી વખતે માપપટ્ટી ક્યાં રાખવી જોઈએ?			
	(A) બાવડાની મધ્યમાં	(B) બાવડાની ઉપર	(C) બાવડાની નીચે	(D) ઉપરોક્ત ત્રણેય માપપટ્ટી રાખવી
48	જો જન્મ સમયે શિશુનું વજન 2.5 કિલોથી ઓછું હોય તો તેને શું કહેવાય?			
	(A) તંદુરસ્ત	(B) ઓછા વજન વાળું	(C) યોગ્ય વૃદ્ધિ દર ધરાવતું	(D) ત્રણેયમાંથી એકપણ નહીં
49	કિશોરાવસ્થામાં કયો વિકાસ બહુ જ મહત્વપૂર્ણ છે?			
	(A) સામાજિક	(B) માનસિક	(C) આવેગાત્મક	(D) જાતીય
50	જો તમારું વજન 'આદર્શ વજન' કરતાં 15 થી 20% વધારે હોય તો તમે કેવા કહેવાય?			
	(A) નિર્બળ	(B) સ્થૂળ	(C) દૂબળા	(D) એકપણ નહીં
51	લેખકનો તમે કઈ પ્રવૃત્તિવાળા જૂથમાં સમાવેશ કરશો?			
	(A) બેઠાડું પ્રવૃત્તિ	(B) મધ્યમસર પ્રવૃત્તિ	(C) સખત મહેનતવાળી પ્રવૃત્તિ	(D) એકપણ નહીં
52	જો શરીરને જોઈતા પ્રમાણમાં કેલરી મળી રહે તેવો આહાર લેવામાં ન આવે તો લાંબાગાળે ચામડીની નીચેના ભાગમાં આવેલ ચરબીના થરની જાડાઈ કેવી રહે છે?			
	(A) બમણી થાય	(B) ત્રણ ગણી થાય	(C) ઘટે છે	(D) યથાવત રહે છે
53	બાળક જન્મે ત્યારે તેના શરીરની સરખામણીમાં તેનું માપ કેવું હોય છે?			
	(A) નાનું	(B) મોટું	(C) ત્રણ ગણું	(D) ચોથા ભાગનું
54	નીચેનામાંથી કયો પદાર્થ વધુ રેસા ધરાવે છે?			
	(A) લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી	(B) મેંદો	(C) બટેટા	(D) રીંગણા
55	કેવી સમસ્યા જાડી વ્યક્તિને નડે છે?			
	(A) હૃદયરોગ	(B) ડાયાબીટીસ	(C) રુધિરનું ઊંચું દબાણ	(D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
56	છોકરીઓમાટે તરુણાવસ્થાનો સમયગાળો નીચેનામાંથી કયો છે?			
	(A) 11-15 વર્ષ	(B) 14-18 વર્ષ	(C) 18-20 વર્ષ	(D) 9-15 વર્ષ
57	ક્રાતિવાન ચહેરો, તેજસ્વી આંખો, આનંદિત સ્વભાવ એ શેની નિશાનીઓ છે?			
	(A) નબળી પોષણ વિષયક સ્થિતિ	(B) વધુ પડતી આળસુપણાની સ્થિતિ	(C) નિરુત્સાહીપણાની સ્થિતિ	(D) સારી પોષણ વિષયક સ્થિતિ
58	શરીરના કદમાં થતા ફેરફાર નોંધવા માટે બે સાદા માપ મદદરૂપ થાય છે. તે કયા છે?			
	(A) વજન, ચામડીની ગડીની જાડાઈ	(B) વજન, માથાનો ઘેરાવો	(C) ઊંચાઈ, હાથનો ઘેરાવો	(D) વજન, ઊંચાઈ
59	આહાર તમને કેવા પોષકઘટકો પૂરા પાડે છે?			
	(A) પ્રોટીન	(B) કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થો	(C) ચરબી	(D) ઉપરોક્ત બધાજ
60	“અહારમાંથી બન્યા તમે” આનો સાચો અર્થ શું થાય છે?			
	(A) મનુષ્યનું શરીર આહારમાંથી બને છે	(B) મનુષ્યનું મન આહારમાંથી બને છે	(C) મનુષ્યમાંથી આહાર બનેલો છે	(D) એકપણ નહીં
61	શક્તિનો એકમ શું છે?			
	(A) ગ્રામ	(B) મીલીગ્રામ	(C) કિલોકેલરી	(D) માઈક્રોગ્રામ

- 62 સૂચિત આહાર પ્રમાણ નીચેના માટે દર્શાવવામાં આવ્યો છે  
(A) શક્તિ (B) પ્રોટીન (C) ખનીજક્ષાર (D) ઉપરના તમામ
- 63 આપણા શરીરમાં આશરે કેટલા ટકા પાણી હોય છે?  
(A) 80 (B) 40-45 (C) 70-75 (D) 60-65
- 64 તમારું આરોગ્ય સારું છે. તેનો અર્થ કે તમે કઈ રીતે સ્વસ્થ છો?  
(A) શારીરિક (B) માનસિક (C) ભાવાત્મક (D) ઉપરોક્ત તમામ
- 65 વૃદ્ધાવસ્થામાં કેવો આહાર લેવો જોઈએ?  
(A) વધુ ચરબી યુક્ત (B) વધુ શર્કરા યુક્ત (C) વધુ મીઠા વાળો (D) વધુ કેલ્શિયમ વાળો
- 66 નવજાત શિશુનું વજન 4-5 મહિનામાં તેના જન્મના વજન કરતા કેટલું હોય છે?  
(A) બમણું (B) ત્રણ ગણું (C) ચાર ગણું (D) પાંચ ગણું
- 67 છ મહિનાની ઉંમરથી માંડીને પાંચ વર્ષની ઉંમર સુધીના સમયગાળામાં જો માથાના ઘેરાવા કરતાં છાતીના ઘેરાવાનું માપ ઓછું હોય તો બાળકને શું કહેવાય?  
(A) પૂરતું પોષણ મળતું નથી (B) વધુ પોષણ મળે છે (C) બમણું પોષણ મળે છે (D) એકપણ નહીં
- 68 શેના નાના અનેક એકમોમાંથી સ્ટાર્ચ બને છે?  
(A) સુક્રોઝ (B) માલ્ટોઝ (C) ફુક્ટોઝ (D) ઝ્યુકોઝ
- 69 જે ક્રિયાથી શરીરમાં આહારનું સ્વરૂપ બદલાયેલ છે તેને શું કહે છે?  
(A) પાચન ક્રિયા (B) શ્વસન ક્રિયા (C) રુધીરાભીસરણ તંત્ર ની ક્રિયા (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
- 70 ગર્ભાધાનથી જન્મ સુધીના માનવબાળનો વિકાસ થતા આશરે કેટલા દિવસ લાગે છે?  
(A) 220 (B) 200 (C) 280 (D) 320
- 71 લાળમાં કયા ઉત્સેચકને કારણે રોટલી કે બ્રેડ ચાવ્યા પછી ગળી લાગે છે?  
(A) પ્રોટીએઝ (B) એમાયલેઝ (C) પેપ્સીન (D) ટાયલીન
- 72 એક ગ્રામ ચરબી શરીરને કેટલી શક્તિ આપે છે?  
(A) ચાર (B) પાંચ (C) નવ (D) દસ
- 73 બાળકના આખા દિવસની પોષકતત્વોની જરૂરિયાતનો કેટલો ભાગ તેને બપોરના ભોજનમાંથી મળી રહેવો જોઈએ?  
(A) બીજો (B) ત્રીજો (C) ચોથો (D) પાંચમો
- 74 સમગ્ર સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાનું વજન કેટલા કિલોગ્રામ વધવું જોઈએ?  
(A) 7-10 (B) 10-15 (C) 15-17 (D) 2-5
- 75 થાઇરોઇડ ગ્રંથિમાંથી પૂરતો થાઇરોક્સીન અંતઃસ્ત્રાવ ઉત્પન્ન કરવા માટે કયા પોષકતત્વની જરૂર પડે છે?  
(A) કેલ્શિયમ (B) આયોડીન (C) વિટામીન (D) આયર્ન
- 76 વિટામીન Aની ઉણપની અસર શરીરના કયા અંગ ઉપર થાય છે?  
(A) જીભ (B) હાથ (C) આંખ (D) લાળ
- 77 કયું તત્વ પાણી શોષવાનો અને ફલવનો ગુણધર્મ ધરાવે છે?  
(A) પ્રોટીન (B) રેસા (C) ચરબી (D) ઉપરના ત્રણેય
- 78 જન્મ પછી છ મહિના સુધી માથાનો ઘેરાવો ઝડપથી \_\_\_\_\_  
(A) વધે છે (B) ઘટે છે (C) યથાવત રહે છે (D) એકપણ નહીં
- 79 આપણી આહાર પ્રણાલીના ભાગરૂપ ખોરાકને ભારત માટેની દૈનિક આહાર માર્ગદર્શિકામાં કેટલા આહાર જૂથમાં વહેંચવામાં આવે

	છે?	(A) બે	(B) પાંચ	(C) આઠ	(D) ચાર
80	આવકજૂથને મુખ્યત્વે કેટલા વર્ગમાં વર્ગીકૃત કરાય છે?	(A) બે	(B) ચાર	(C) પાંચ	(D) ત્રણ
81	ચયાપચયની વિકૃતિને કારણે ઇન્સ્યુલીન અંતઃસ્રાવની ક્રિયા બંધ થઈ જાય અને રુધિરમાં સાકરનું પ્રમાણ વધી જાય તેને શું કહે છે?	(A) ક્ષય	(B) ઓરી	(C) હૃદયરોગ	(D) મધુપ્રમેહ
82	બાળકનો છાતીનો ઘેરાવો ક્યારે માપવો જોઈએ?	(A) બાળક બહુ રડતું હોય ત્યારે	(B) બાળક બહુ હસતું હોય ત્યારે	(C) નિયમિત શ્વાસ લેતું હોય ત્યારે	(D) અનિયમિત શ્વાસ લેતું હોય ત્યારે
83	PCM એટલે શું?	(A) પ્રોટીન-કેલરી ખામીયુક્ત પોષણ	(B) પ્રોટીન-કેલ્શિયમ ખામીયુક્ત પોષણ	(C) પ્રોટીન-કેરોટીન ખામીયુક્ત પોષણ	(D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
84	નીચેનામાંથી કયા રોગમાં બાળકનું શરીર સુજેલું લાગે છે?	(A) પાંડુરોગ	(B) રતાંધળાપણું	(C) કંઠમાળ	(D) ક્વોશ્યોરકર
85	વૃદ્ધાવસ્થામાં ચરબીનું પ્રમાણ કેવું કરવું જોઈએ?	(A) બમણું કરવું જોઈએ	(B) ત્રણ ગણું કરવું જોઈએ	(C) ઘટાડવું જોઈએ	(D) એકપણ નહીં
86	આપણને કેટલા ટકા કાર્બોહિડ્રેટમાંથી કેટલી શક્તિ મળે છે?	(A) 70-80	(B) 30-40	(C) 10-20	(D) 40-45
87	અન્નનળીમાંથી સીધો ખોરાક ક્યાં જાય છે?	(A) નાનું આંતરડું	(B) હોજરી	(C) મોટું આંતરડું	(D) કિડની
88	વૃદ્ધાવસ્થામાં કબજીયાતને નિવારવા માટે શું કરવું જોઈએ?	(A) વધુ સક્રિય રહેવું	(B) વધુ ઉંઘ કરવી	(C) ખૂબ દોડવું	(D) વજન ઉચકવું
89	જેમ આવક વધુ તેમ ભોજનની સંખ્યા કેવી હોવી જોઈએ?	(A) નહીવત	(B) ઓછી હોવી	(C) વધુ હોવી	(D) કોઈ ફરક પડતો નથી
90	પહેલા વર્ષમાં બાળકની ઊંચાઈ કેટલા ટકા જેટલી વધે છે?	(A) 80	(B) 60	(C) 50	(D) 10
91	લાળમાં કયો ઉત્સેચક સ્ટાર્યનું વિખંડન કરતો ઉત્સેચક છે?	(A) ઇન્સ્યુલીન	(B) લાયપેઝ	(C) ટાઇલીન	(D) માલ્ટેઝ
92	સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતમાં જોવા મળતા ઉબકા અને ઉલ્ટીની સમસ્યા દૂર કરવા ગર્ભવતી સ્ત્રીએ કેવો આહાર લેવો જોઈએ?	(A) ચરબી	(B) કાર્બોહાઇડ્રેટ	(C) પ્રોટીન	(D) આયર્ન
93	વ્હારબીનું મુખ્ય કાર્ય કયું છે?	(A) શરીરને સુડોળ બનાવવું	(B) શરીરને શક્તિ પૂરી પાડવાનું	(C) શરીરનો વૃદ્ધિ વિકાસ કરવાનું	(D) શરીરનું રક્ષણ નિયમન કરવાનું
94	સામાન્ય રીતે વ્યક્તિને તેના શરીરના દર કિલોએ કેટલા ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર પડે છે?	(A) 2	(B) 3	(C) 1	(D) 4

95	કેટલા વર્ષના વચ્ચેના બાળકોને શાળાવયના બાળકો ગણાય?	(A) 8-15	(B) 6-12	(C) 12-15	(D) 15-18
96	PEM વાળા બાળકો કેવા દેખાય છે?	(A) દુબળા, નીરસ અને ચીડિયા	(B) તંદુરસ્ત દેખાય	(C) ચપળ અને સ્ફૂર્તિ યુક્ત	(D) વધુ લાલાશ ધરાવતા
97	પુખ્ત વ્યક્તિના કાંડામાં કેટલા હાડકાં હોય છે?	(A) 2	(B) 3	(C) 1	(D) 4
98	ભારતીય આહારમાં લગભગ _____% શક્તિ તેલ અને ચરબીમાંથી મળે છે?	(A) 25-30	(B) 30-60	(C) 10-30	(D) 60-90
99	“ચઢતું લોહી” ની અવસ્થા કઈ છે?	(A) સ્તનપાન	(B) સગર્ભાવસ્થા	(C) વૃદ્ધાવસ્થા	(D) તરુણાવસ્થા
100	બાળક 2 વર્ષનું થાય ત્યાં તેના મગજનું કદ કેટલા ટકા ઘડાઈ ચૂક્યું હોય છે?	(A) 50	(B) 40	(C) 90	(D) 10

